

令和7年 11月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	土	サンドイッチ、牛乳 チーズ、果物	食パン	せんべい	おにぎり
17	月	鶏肉の甘辛揚げ、みそ汁 ほうれん草のナムル	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 プリンアラモード
4 18	火	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	あられ	牛乳 りんごのマフィン
5 19	水	豆腐だんご、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 スイートポテト
6 20	木	煮魚、みそ汁 かみかみサラダ、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 チーズサンド
7 21	金	クリームシチュー 切干大根サラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ロールケーキ
8 22	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	クラッカー	ピザトースト
10	月	鶏肉のから揚げ、みそ汁 ポテトサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 お麩ラスク
11 25	火	鮭ちゃんちゃん焼き みそ汁、里芋のそぼろ煮	ごはん	卵ボーロ	牛乳 きな粉蒸しパン
12 26	水	肉豆腐、みそ汁、果物 野菜のゴマヨネーズ和え	ごはん	サブレ	牛乳 いももち
13	木	ハンバーグ、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	星形せんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
27	木	お誕生日会	ごはん	星形せんべい	牛乳 バームクーヘン
14 28	金	ポークカレー、ヨーグルト ツナのサラダ、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ワッフル
15 29	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	クリームパン

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	11 月 の 平均	478kcal	19. 6g	16. 9g
	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	11 月 の 平均	390Kcal	20. 1g	18. 1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20. 0g	20. 0g



秋も深まり、冬の気配を感じるようになってきました。



立冬

「冬が立つ」と書くように、空気がぐっと冷たくなり、冬の気配を感じ始める頃。今年の立冬は 11 月 7 日です。朝晩は冷え込むようになり、日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスの良い食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

七五三

11 月に行われる日本の伝統行事のひとつ。「千歳飴」にはこどもの健やかな成長と長寿、「赤飯」には邪気を払い、災いを遠ざけるという意味が込められています。



11 月 24 日は「和食の日」



【いい（11）に（2）ほんし（4）よく】の語呂合わせにちなんで、和食文化について認識を深め、継承していく大切さを共有する目的で定められました。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスが良く、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうまみは料理の味を豊かにし、減塩の効果もあります。乳幼児期はうまみを味わうことを通じて味覚の土台が作られるので、この時期に様々な味の経験ができるよう心がけましょう。

レシピ紹介

＜ 里芋のそぼろ煮 ＞

【材料】 幼児 2 人分

里芋 中 2 個、鶏ひき肉 30g
油 小さじ 1/2、酒 小さじ 1/2、砂糖 小さじ 1/2
しょうゆ 小さじ 1 弱、かたくり粉 小さじ 1/3

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて、食べやすい大きさに切り、一度下茹でをしておく。（冷凍や水煮の里芋を使うと便利）
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒め、色が変わったら里芋、ひたひたの水を入れて中火で煮る。
- ③ 里芋が軟らかくなったら、調味料を加えて、落し蓋をして 10 分程煮る。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

ねっとりした食感が特徴の里芋。秋から冬が旬の食材です。特有のぬめりの主な成分は水溶性食物繊維（ガラクトン・グルコマンナン等）で胃腸の働きを助ける効果があります。

